

Poulet à la crème poivre vert & combava

4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 min • Facile



Une sauce crémeuse, une touche poivrée et le parfum citronné du combava : un dîner simple et gourmand.

Ingédients

600 g de filets de poulet • 1 échalote • 200 ml de crème liquide entière
100 ml d'eau • 1 c. à soupe d'huile • Sel • 250 g de riz cru pour servir
1 c. à café de poivre vert de côte • ⅓ de c. à café de poudre de combava
Persil frais (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Émincez l'échalote et coupez le poulet en lanières épaisses. Concassez légèrement la moitié du poivre et gardez le reste entier.
2. Chauffez l'huile dans une sauteuse. Faites dorer le poulet 4 à 5 minutes, puis ajoutez l'échalote et remuez 2 minutes.
3. Versez l'eau et grattez doucement le fond de la sauteuse. Ajoutez la crème et le poivre vert. Salez légèrement et laissez mijoter à feu doux 8 à 10 minutes, jusqu'à cuisson complète du poulet à cœur.
4. Incorporez la poudre de combava, mélangez et poursuivez 1 minute à feu doux. Goûtez et ajustez le sel. Ajoutez un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.
5. Servez immédiatement avec le riz et un peu de persil, si souhaité.

Le petit secret : commencez avec une petite pointe de combava : son parfum est intense. Pour un résultat plus doux, réduisez la quantité de poivre.

Poivre du coffret : respectez sa préparation éventuelle indiquée sur l'emballage avant de l'ajouter à la sauce.

Poisson au lait de coco poivre vert & combava

4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 20 à 25 min • Facile



Un poisson tendre, des courgettes et une sauce coco parfumée : un repas tout en douceur et en fraîcheur.

Ingrédients

4 filets de poisson blanc de 150 g environ • 2 petites courgettes
1 oignon • 400 ml de lait de coco • 50 ml d'eau • 1 c. à soupe d'huile
1 c. à café de poivre vert de côte • ⅓ de c. à café de poudre de combava
Sel • 250 g de riz basmati cru • Coriandre fraîche (facultatif)

Préparation

1. Faites cuire le riz selon les indications du paquet. Émincez l'oignon. Lavez les courgettes et coupez-les en fines demi-rondelles. Concassez légèrement la moitié du poivre.
2. Chauffez l'huile dans une grande sauteuse. Faites revenir l'oignon 3 minutes, puis ajoutez les courgettes et poursuivez 5 minutes en remuant.
3. Versez le lait de coco et l'eau. Ajoutez le poivre entier et concassé, ainsi que la poudre de combava. Salez légèrement et laissez frémir 2 minutes.
4. Posez les filets de poisson dans la sauce. Couvrez et cuisez à feu doux 8 à 12 minutes selon leur épaisseur. Le poisson doit être opaque à cœur et se détacher facilement en lamelles.
5. Goûtez la sauce, ajustez le sel et servez avec le riz. Parsemez de coriandre fraîche, si souhaité.

Le petit secret : gardez un léger frémissement pour préserver la tendreté du poisson. Si la sauce réduit trop, ajoutez un peu d'eau.

Poivre du coffret : respectez sa préparation éventuelle indiquée sur l'emballage avant de l'ajouter à la sauce.